

УДК 796

*Д. А. Храменков,  
курсант 4-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Е. П. Титова,  
доцент кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД,  
кандидат педагогических наук, доцент*

## **ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В условиях развития современного общества важная роль отводится занятиям физическими упражнениями. Стремительное совершенствование компьютерных технологий, появление большого количества технических устройств, позволяющих выполнять учебную и трудовую деятельность, не прилагая значительных физических усилий, привело к возникновению ряда проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем населения:

- рост хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем вследствие гиподинамии;
- снижение уровня развития физических качеств;
- увеличение количества нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ухудшение умственной и физической работоспособности;
- возникновение депрессивных состояний и неврозов.

Существующие проблемы оказывают значительное влияние на подготовку высококвалифицированных специалистов различных областей человеческой деятельности, в том числе и сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД).

В процессе подготовки и совершенствования профессиональной деятельности сотрудников ОВД большое значение отводится физической подготовке. Организация и проведение занятий по физической подготовке в ОВД строится на основе Инструкции о порядке и условиях проведения профессиональной подготовки сотрудников ОВД Республики Беларусь. Основными задачами организации физической подготовки являются: совершенствование навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, техники преодоления препятствий; укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств [1].

В системе физической подготовки сотрудников ОВД используются такие формы проведения занятий, как [2]:

- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, комплексы физических упражнений в условиях дежурства, дополнительные практические занятия во время проведения инструктажей перед заступлением на службу);
- учебные занятия (теоретические, практические: учебные, учебно-тренировочные, инструкторско-методические, показательные);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Такое разнообразие форм физической подготовки сотрудников позволяет занимающимся выбрать наиболее подходящий для них способ занятий физическими упражнениями. Однако и в этом случае сотрудникам ОВД не всегда удается уделять достаточно времени для развития физических качеств и совершенствования технико-тактических действий.

Современные условия несения службы требуют от сотрудника ОВД ежедневных значительных умственных и физических затрат. В зависимости от занимаемой должности и наличия семейно-бытовых обязанностей на сотрудника увеличивается временная, физическая и психическая нагрузка. Это усложняет процесс занятий физическими упражнениями по причине нехватки времени, наличия умственной и физической усталости, а также отсутствия должной мотивации.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что в настоящее время для успешного повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД необходима разработка различных комплексов физических упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий. Стоит отметить, что выполнение данных комплексов должно быть непродолжительным (от 15 до 30 мин), упражнения должны охватывать максимально возможное количество мышечных групп, а вид и величина физической нагрузки должны соответствовать возрастной группе занимающихся. Поэтому разработка комплексов упражнений для повышения физической подготовленности сотрудников ОВД может стать предметом последующих научных исследований.

1. Каранкевич А. И. Структура и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. институт МВД. Могилев, 2015. Вып. 3. С. 342–347. [Вернуться к статье](#)

2. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Минск : Акад. МВД, 2016. 186 с. [Вернуться к статье](#)